



Todos os itens são requeridos para as duas graduações, mais e preciso ter um domínio maior para passar a 7ª corda.

▶ **Defesas:**

- ▶ *Esquiva Baixa Lateral - Esquiva Baixa Sem A Mão – Media De Frente – Media Lateral*

▶ **Ataques:**

- ▶ *Martelo – Queixada – Benção – Chapa Lateral – Chapa De Frente – Meia Lua De Frente – Meia Lua De Compasso – Meia Lua Presa – Chapiada – Martelo Cruzado – Ponteira – Armada- Gancho – Galopante – Escala – Cabeçada – Joelhada – Cotovelada.*

▶ **Quedas:**

- ▶ *Vingativa – rasteiras – bandas – queda de ombro – tesoura cintura – tesoura de joelho – queda de meia lua – queda de martelo – baianada – Gravata – Mata leão*

▶ **Roles:**

- ▶ *Role avançado 1 – Role Avançado 2 – Role Avançado 3 – Role Avançado 4 - Role Avançado 5 – Role Avançado 6 – Role Avançado 7 – Role Avançado 8*

▶ **Sequencias SDB Mestre Maxuel:**

- ▶ *Sequencia 1 – Sequencia 2 - Sequencia 3 – Sequencia 4 - Sequencia 5 – Sequencia 6 - Sequencia 7 – Sequencia 8 - Sequencia 9 – Sequencia 10*

▶ **Técnicas:** *Aprender as técnicas do Mestre Railson*

▶ **Balões**

- ▶ *Saber fazer os balões da capoeira regional e as sequencias do mestre Bimba*

Musica:

Berimbau: *São Bento Grande Angola – São Bento Grande da Regional – lúna – Banguela – Angola – São Bento Pequeno – Amazonas –*

Atabaque: *Ritmos da Capoeira – Maculele – Samba de Roda – Puxada de Redes*

Pandeiro: *Ritmos da Capoeira – Samba de Roda*

Canto: *Ladainha, Corridos e Quadras*

Fundamentos:

Histórico do grupo e da capoeira: Besouro – Quilombo dos Palmares – Zumbi – Ganga Zumba – Mestre Bimba – Mestre Pastinha - Mestre Mao Branca – Mestre Railson – Mestre Maxuel

Participação:

Construir um trabalho de capoeira: *Organização de rodas e eventos, dar aulas e ter alunos*

Ajudar ao desenvolvimento do grupo: *Viagens capoeirísticas, apoio aos graduados e aos Mestres*

